



発酵玄米のサラダ

倉本紗江さん(広島1町内)

ひと晩浸水させた玄米を、玄米酵母液で炊くと、炊き上がりと同時に発酵します。だから寝かせることなく、炊きたての発酵玄米ごはんが楽しめます。腸活にも一役買う発酵玄米ごはんは炒飯にもよく合い、サラダの場合は、少し固めに炊くのがポイントです。ドレッシングはノンオイルなのでとってもヘルシーです。

あまり知られていない玄米酵母液の魅力を皆さんに知ってもらえたらうれしいです。



広島の秋津川沿いのお店で玄米酵母液を販売している倉本さん



【材料】

発酵玄米ごはん、キュウリ、ブロッコリー、パプリカ、新タマネギ、ミニトマト、ラディッシュ、ドレッシング(黒酢、黒糖、薄口しょうゆ、塩少々)

【作り方】

- ①玄米を軽く洗い、水の代わりの分量の玄米酵母液にひと晩浸水させる。
 - ②白米モードで炊飯する(固めに炊いた発酵玄米ごはんは他に、炒飯などにもおすすめ)。
 - ③野菜を細いサイコロ切りにする。
 - ④ボウルに発酵玄米ごはん、刻んだ野菜を入れ、ドレッシングを加えて混ぜ合わせる。好みでブラックペッパーを加えても◎。
 - ⑤レタスなどの葉物野菜と一緒に盛り付けて完成。
- ※ディルを加えて香り付けするのもおすすめ。

わがまち散歩



上村さん宅の柴犬のベル君

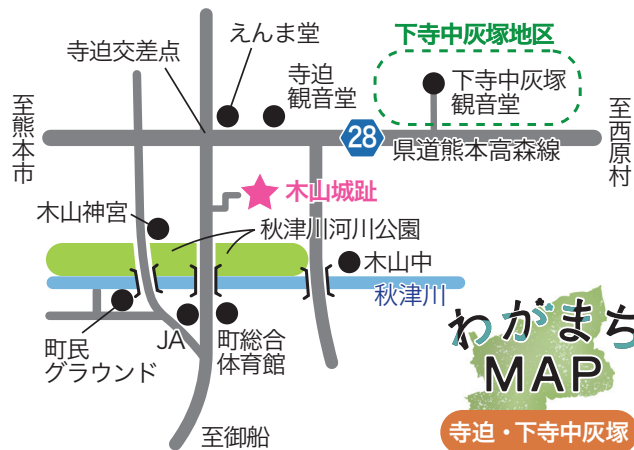


下寺中灰塚の高台にある「下寺中灰塚観音堂」

う方から引き受けた保護犬で、わが家に来てまだ半年ほど。以前の名前が分からず、新しい名前をやつと覚えたい」と妻の豊美さんに「クーン」と甘えてしつぽを振るベル君。家族に愛されている様子が伝わってきます。



下寺中灰塚観音堂から眺めた田植え前の景色



わがまちMAP

寺迫・下寺中灰塚

散歩の終わりに

久しぶりに訪れた木山城趾では、草刈り作業が行われていました。秋津川河川公園もまたサクラの青葉に包まれ、心地いい川風が渡ります。

下寺中灰塚の観音堂からの眺めにも癒やされます。こうした町民の憩いの場が点在する、わが町の豊かなさを感じます。まだまだ知らない場所はいっぱい。だから、散歩は楽しいのです。

この日の出会いに感謝。



アメリカ滞在中にカナダを旅行した吉山一家の思い出の一枚

思い出に深く残るアメリカの暮らし

寺迫交差点から東へ進むと、県道熊本高森線沿いに下寺中灰塚地区が広がります。この集落には30数戸が集まり、各家々の庭からは季節の花々が顔を出しています。

庭先で野菜づくりに汗を流していた吉山聖司さんと弘子さん夫婦に出会いました。「近くに住む孫が好きなイチゴを植えたり、これからはニンジンの収穫が楽しみです」と聖司さん。

聞けば吉山家は聖司さんの仕事の関係で、アメリカのサウスカロライナに平成13〜19年まで暮らしたそう



聖司さん担当の菜園。いろんな種類の野菜が育っています



気さくに話を聞かせてくれた吉山弘子さん

です。「私は一足先に渡米していましたが、家族は子どもたちの夏休みが終わるのを待ってから。渡米した直後の9月11日に、同時多発テロが勃発。サウスカロライナも緊張感に包まれましたね」と聖司さんは振り返ります。

「息子たちは現地の学校に入学させました。3人の中でも、当時中学2年生だった末の息子はまもなく流ちょうな英語を話せるように」と言う弘子さんも学生時代から、英語が好きで留学に憧れた一人。聖司さんの米国転勤が決まった時は大喜びしたそうです。「駐在の家族との交流も深く日常生活には困りませんでした。カナダ、フロリダ、ロス、サンフランシスコ、ワシントンDCなどい



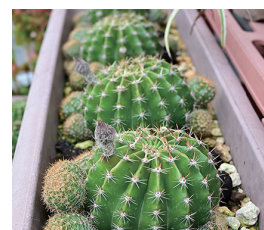
グラウンドゴルフとカラオケが趣味という塘田さん夫婦

ろんな場所を旅行できて、いい思い出ばかりです」と、カナダの大自然をバックに写った当時の家族写真を見せてくれました。

「ひーばー」と呼ばれてうれしい花いちもんめ

グラウンドゴルフが趣味だという塘田武尚さんは、「育てているサボテンに今年初めて花の蕾が来たそうです。咲くかな」と、楽しみで仕方ない様子。

一方の妻の大海さんはカラオケが大好き。好きな歌手は天童よしみさんで、目下「昭和ごろ」を練習中だとか。「声を上げて歌うと気持ちが入りつとして、長生きできる気がするんです。2歳半になるひ孫息子から『ひーばー』と呼ばれるのがうれしくて、いつまでも元気でいらねえ」と目



上/武尚さんが育てているサボテンに蕾が来ました。下/愛孫のために金時豆を用意する大海さん

眺めが圧巻高台の観音堂

下寺中灰塚地区の北側の高台に下寺中灰塚観音堂が祭られています。祠や周辺は地域の人たちにより清掃されており、高台から眺める景色は清々しく田植え前の風景が広がります。しばらくここで時間を過ごしてみても気持ちいいものです。

観音様に手を合わせた帰り道、ある家の庭のフェンスの向こうに愛らしい柴犬が顔をのぞかせました。区長の上村教昭さん宅のベル君です。「お世話がでなくなったとい